ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಶಿಕ್ಷಣ

ಪ್ರಕಟಣೆ
ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಛೇರಿ
ಕೇಂದ್ರೀಯ ಸದನ, ಕೋರಮಂಗಲ
ಬೆಂಗಳೂರು
ಮತ್ತು
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಲೇರಿಯಾ ನಿರ್ಮೂಲನ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ
ನವದೆಹಲಿ

COMMUNITY HEALTH CELL
No. 367, Srinivasa Nilaya, Jakkasandra.
I Main, I Block, Koramangala, Bangalore - 560 034.

THIS BOOK MUST BE RETURNED BY THE DATE LAST STAMPED		

Community Health Cell
Library and Documentation Unit
367, "Srinivasa Nilaya"
Jakkasandra 1st Main,
1st Block, Koramangala,
BANGALORE-560 034.
Phone : 5531518

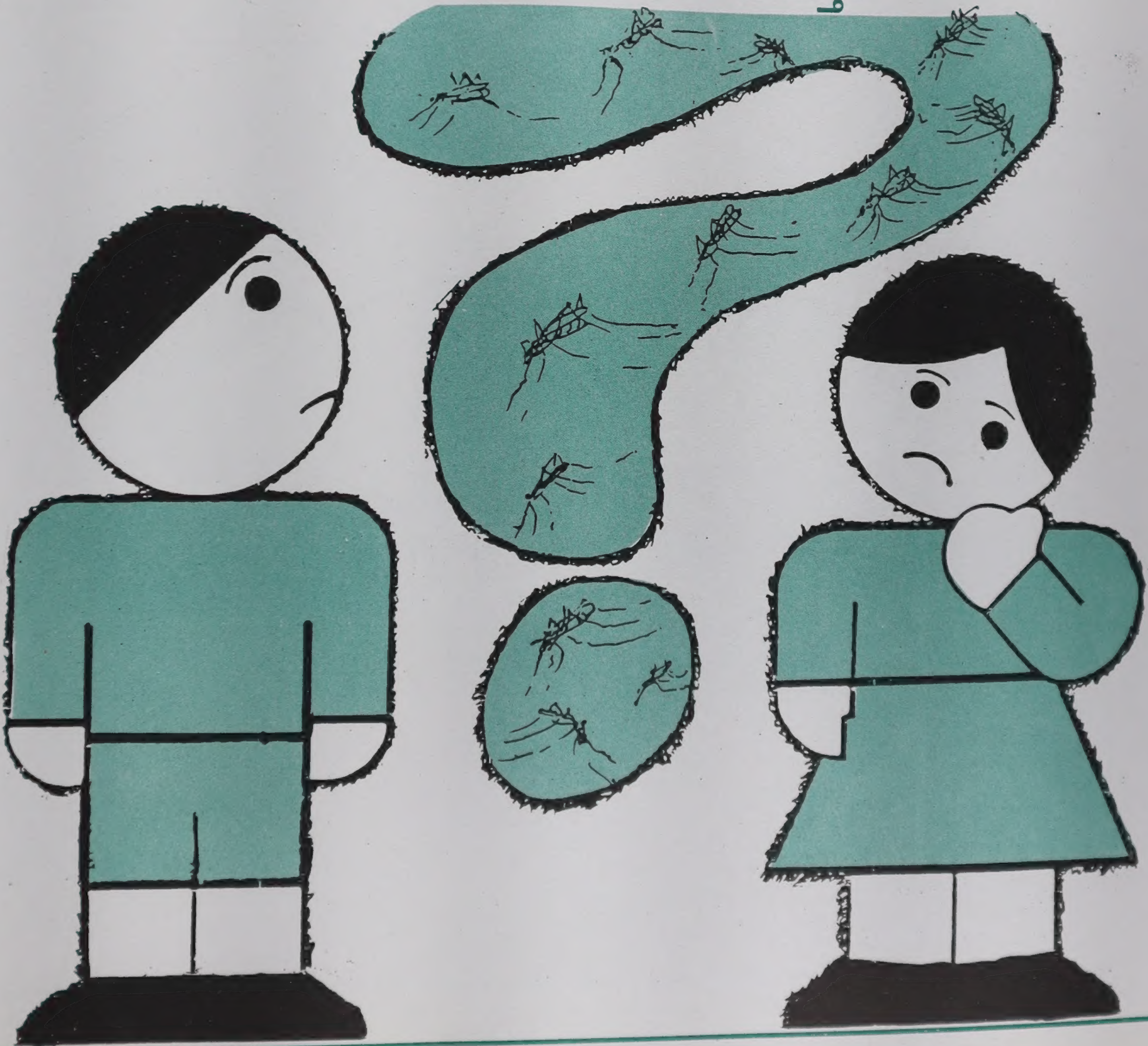
ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಶಿಕ್ಷಣ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಲೇರಿಯಾ ನಿರ್ಮೂಲನ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ
ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಮಹಾ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ
೨೨, ಶಾಮನಾಥ್ ಮಾರ್ಗ, ದೆಹಲಿ-೧೧೦೦೫೪.

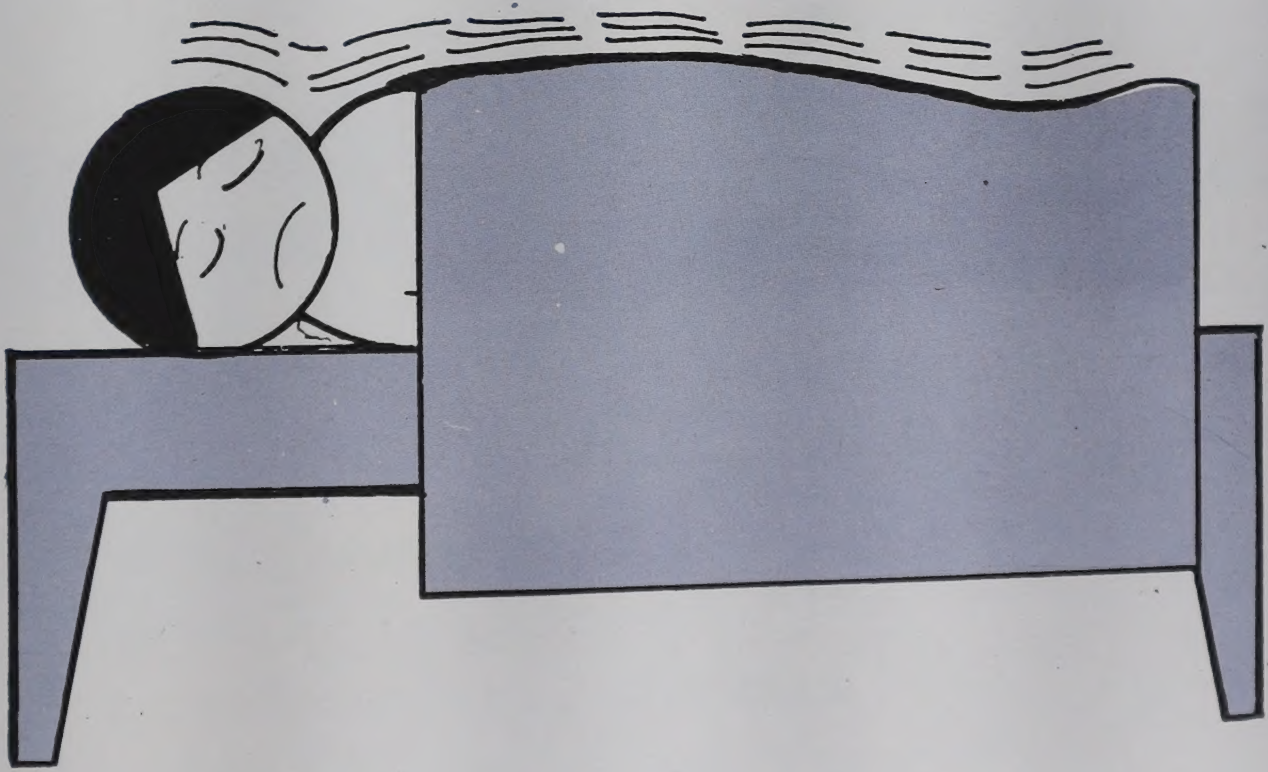
ಸಹಭಾಗಿತ್ವ

ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ,
ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಮಹಾನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ,
ಕೋಟ್ಲಾ ಮಾರ್ಗ, ನವದೆಹಲಿ-೧೧೦ ೦೦೨.

ಇದು ಏನೆಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾ ?



ಯಾವುದೇ ಜ್ವರ ಮಲೇರಿಯಾ ಇರಬಹುದು.

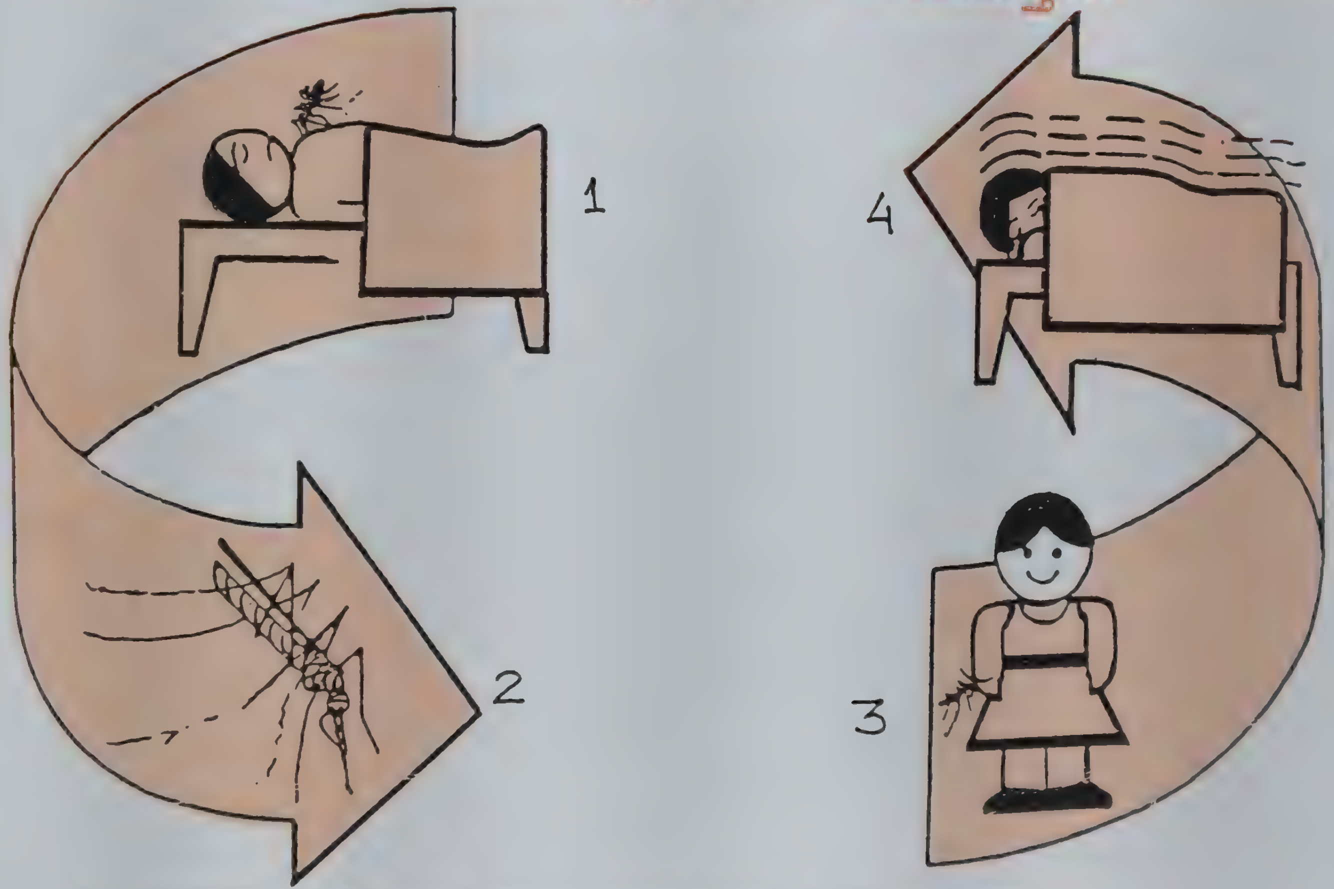


ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

1. ಚಳಿ ಮತ್ತು ನಡುಕದ ಜೊತೆ ಜ್ವರ.
2. ಅತಿಯಾದ ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ, ತಲೆನೋವು.
3. ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆವರುವುದು.
4. ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾದ ನಂತರ ಸುಸ್ತು ಮತ್ತು ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುವುದು.

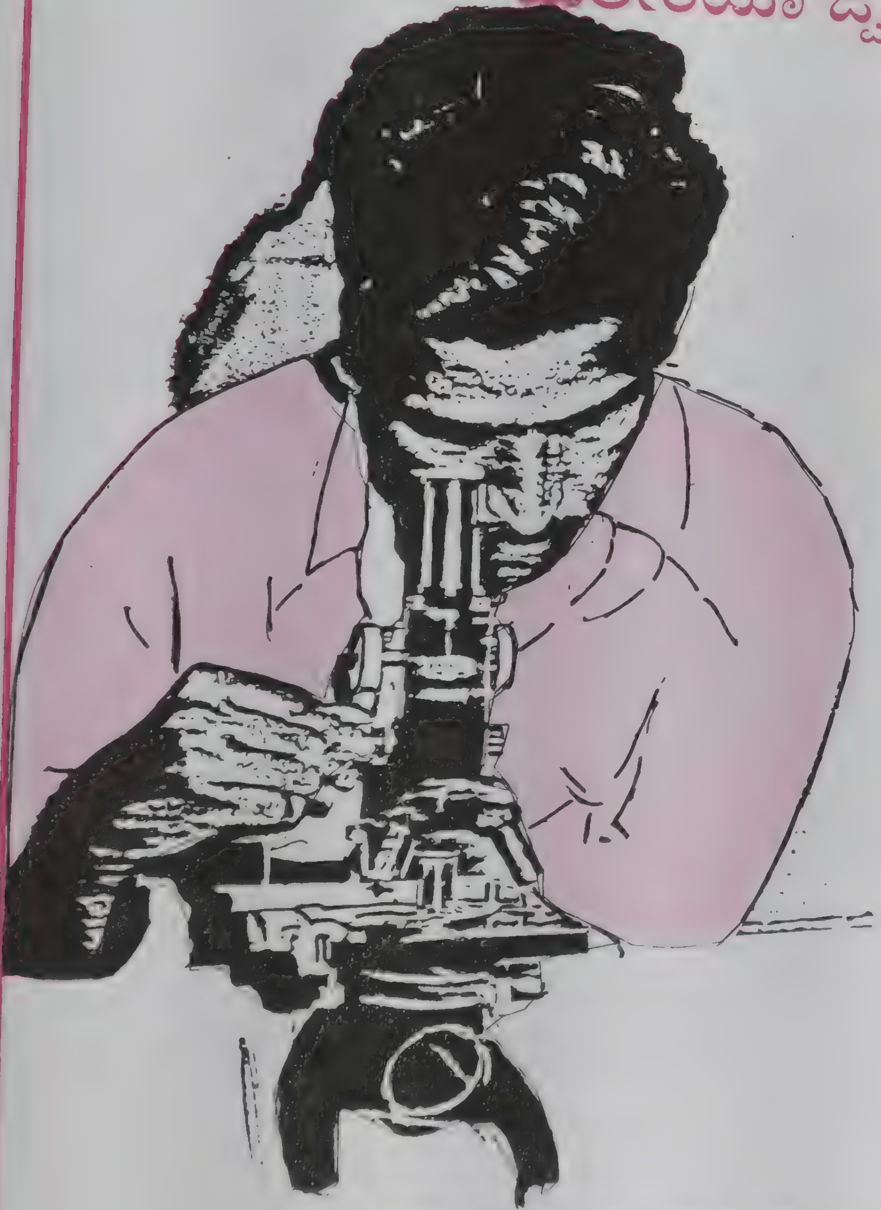
ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ಮಾರಕವಾಗಬಹುದು.

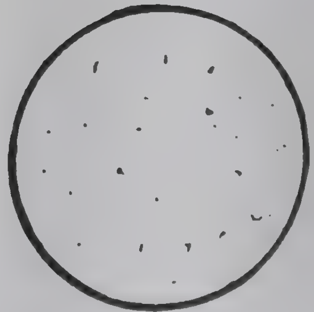
ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?



1. ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಿಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಅನಾಫಿಲೀಸ್ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚಿದಾಗ...
2. ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಜೊತೆಗೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಜೀವಾಣುಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.
3. ಆ ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಿಗೆ ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಮಲೇರಿಯಾ ಜೀವಾಣುಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ.
4. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ?





ರೋಗಪೀಡಿತ ಸೊಳ್ಳೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಮಲೇರಿಯಾ ಜೀವಾಣುಗಳು ಅವನ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

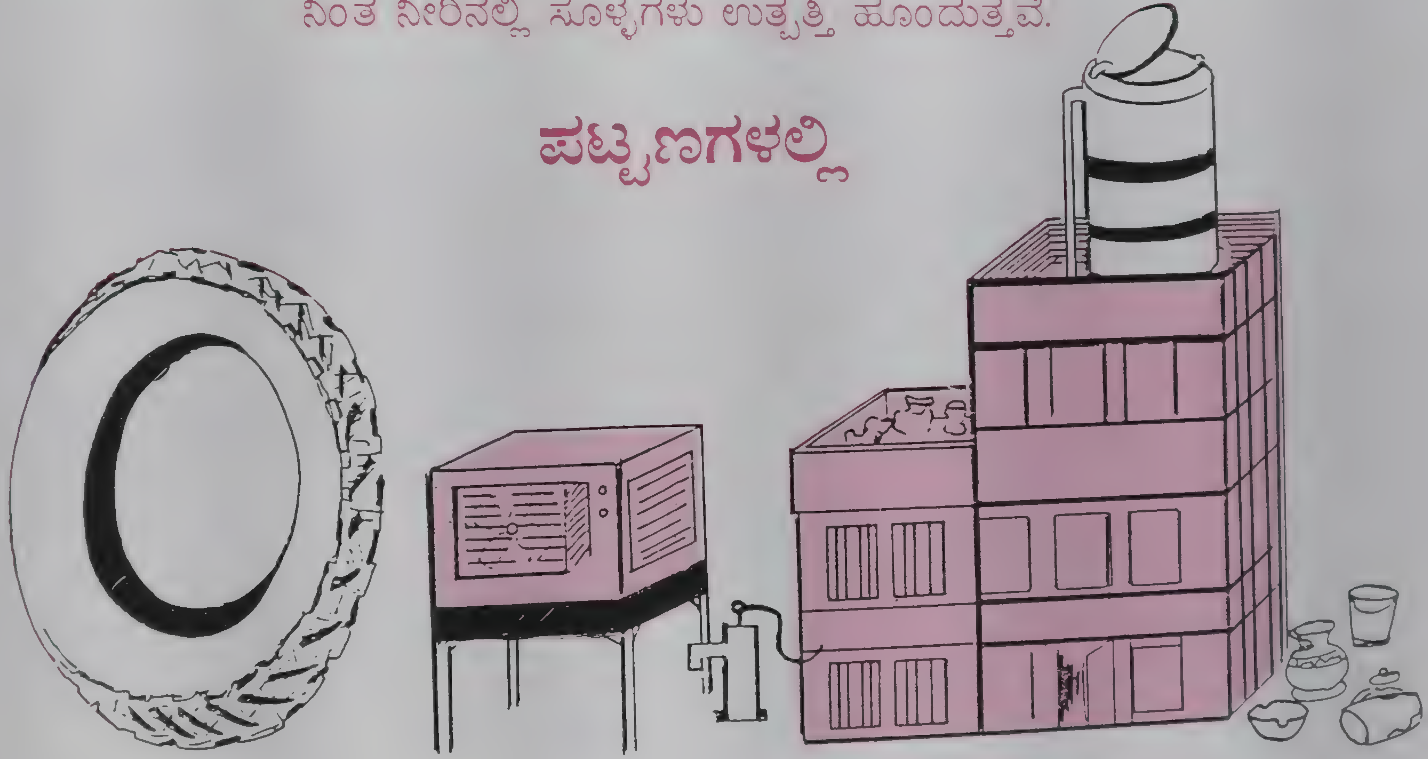
ನಿಂತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ?

1. ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆ ನಿಂತ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತವೆ.
2. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮರಿಗಳು (ಲಾರ್ವಾ) ಹೊರಬರುತ್ತವೆ.
3. ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಬೆಳೆದು ಪ್ಯೂಪಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.
4. ಪ್ಯೂಪದಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಎಂತಹ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ?

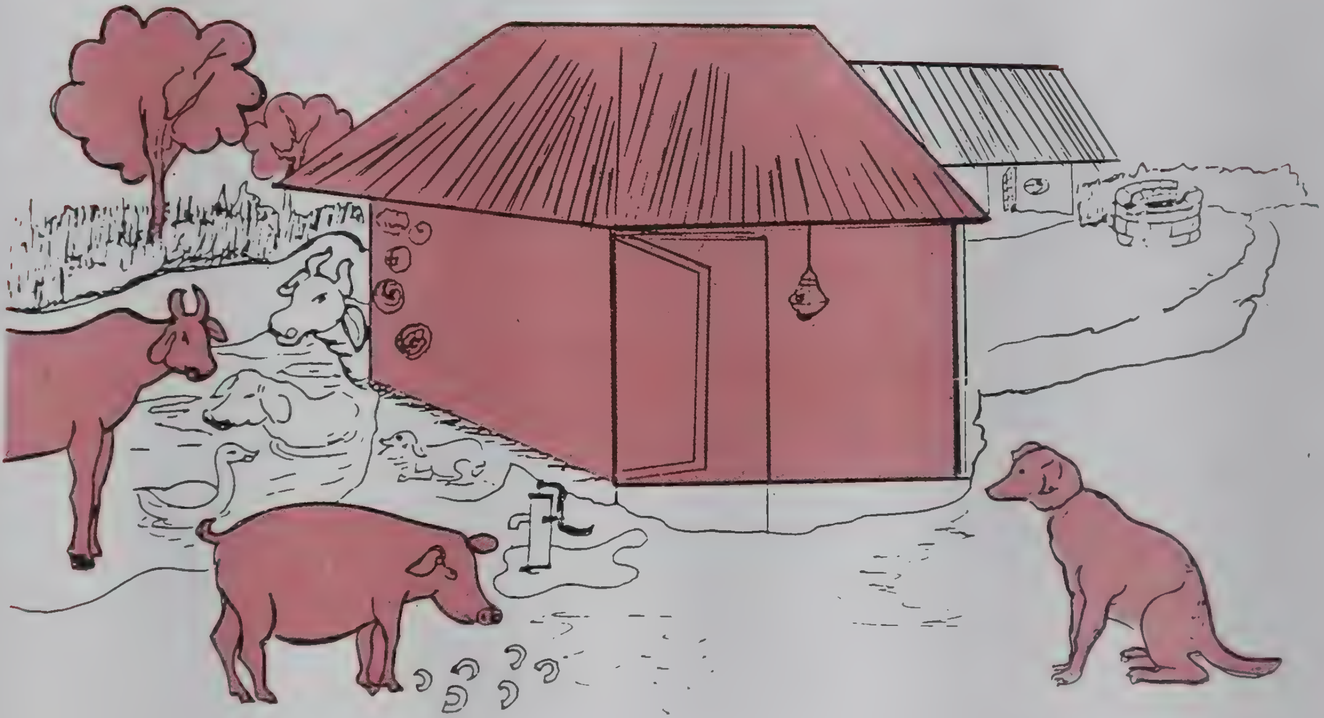
ನಿಂತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ



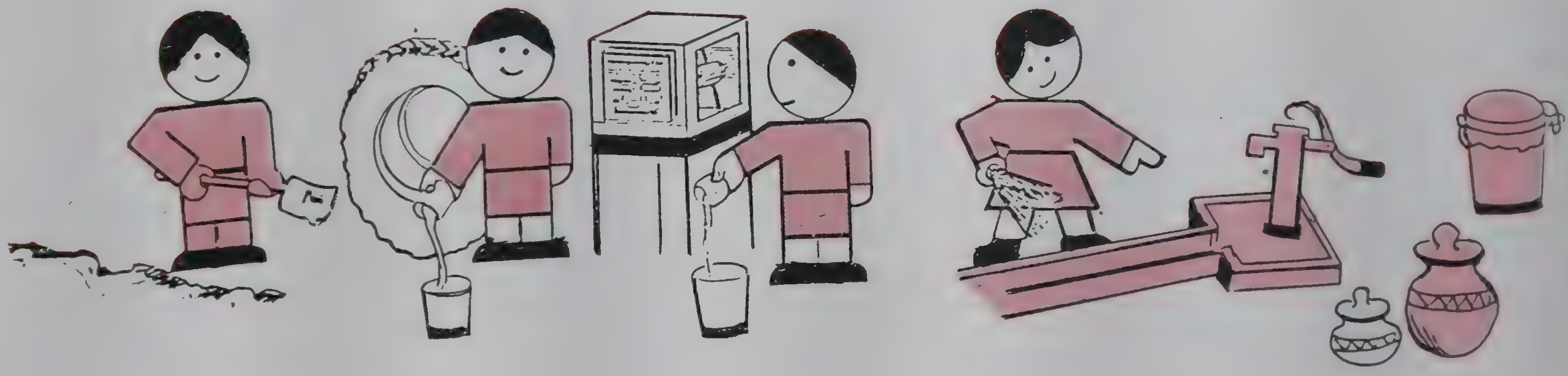
1. ಮನೆಯ ಮೇಲಿನ ಮುಚ್ಚದ ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹಣಾ ತೊಟ್ಟಿ.
2. ಒಡೆದ ಪಾತ್ರೆಗಳು.
3. ಉಪಯೋಗಿಸದ ಟೈರು ಹಾಗೂ ಟ್ಯೂಬ್‌ಗಳು.
4. ಮುಚ್ಚಳವಿಲ್ಲದ ಪಾತ್ರೆಗಳು.
5. ಕೂಲರ್‌ಗಳು.

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ



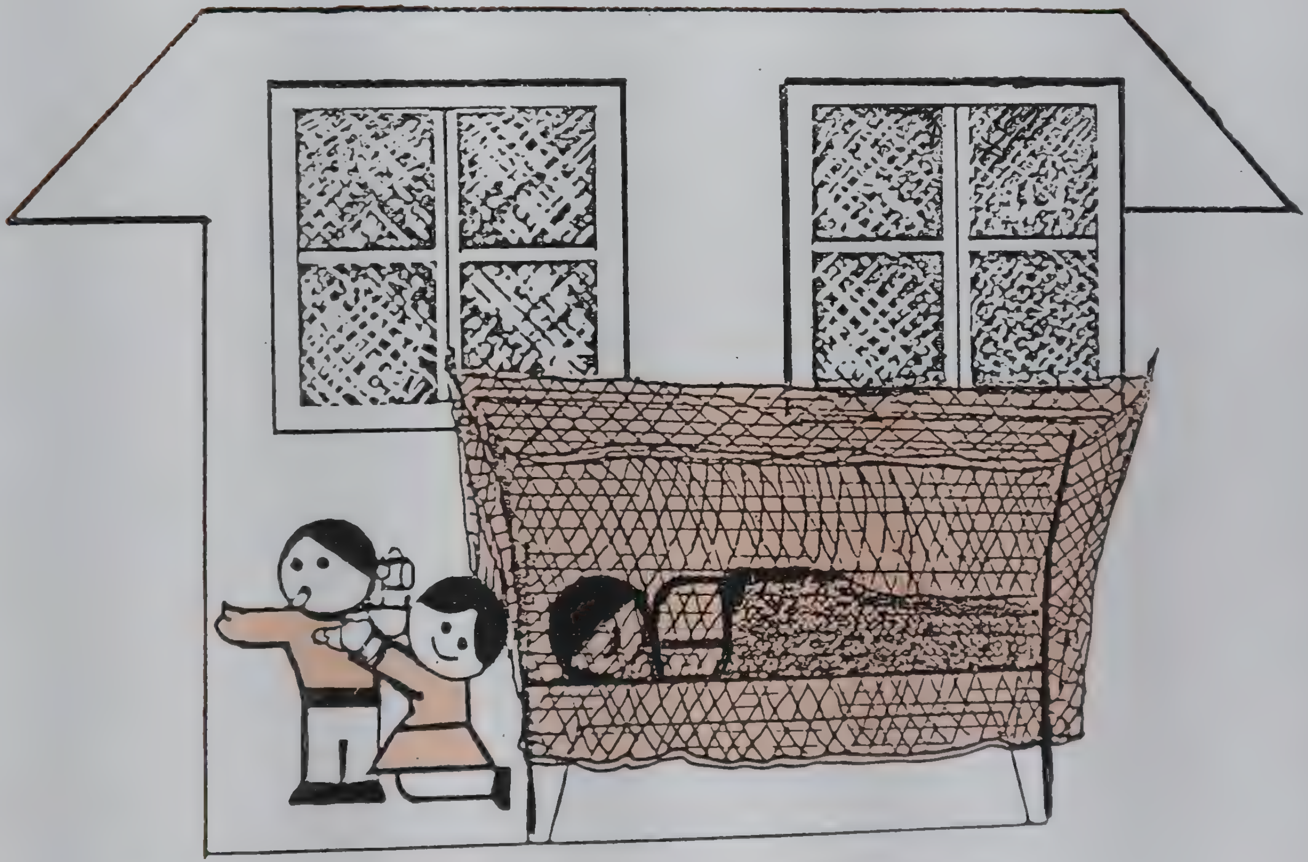
1. ನೀರಿರುವ ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ.
2. ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ.
3. ಕೊಳಚೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ.
4. ಉಪಯೋಗಿಸದ ಬಾವಿಗಳಲ್ಲಿ.
5. ದನಗಳ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಂದಾಗುವ ನೀರಿನ ಮಡುಗಳಲ್ಲಿ.
6. ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನಿಂತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ?



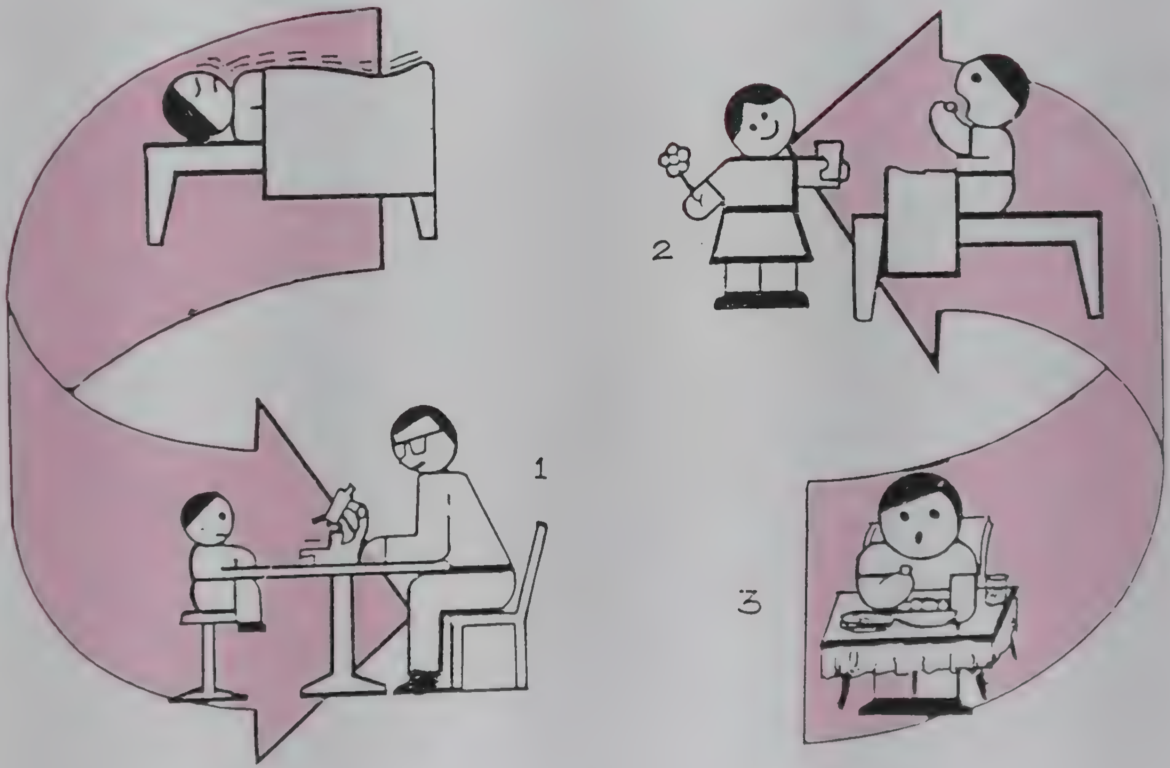
1. ನೀರು ತುಂಬಿರುವ ತೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ.
2. ಮನೆಯ ಸುತ್ತ ಹಳ್ಳಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ.
3. ಚರಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಶುಚಿಯಾಗಿಡಿ.
4. ನೀರು ತುಂಬಿಡುವ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ.
5. ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ.
6. ನಿರುಪಯೋಗಿ ಟೈರುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
7. ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿರದ ಕೂಲರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
8. ಕೊಳವೆ ಬಾವಿಗಳ ಸುತ್ತ ನೀರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಿದು ಹೋಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಹೇಗೆ?



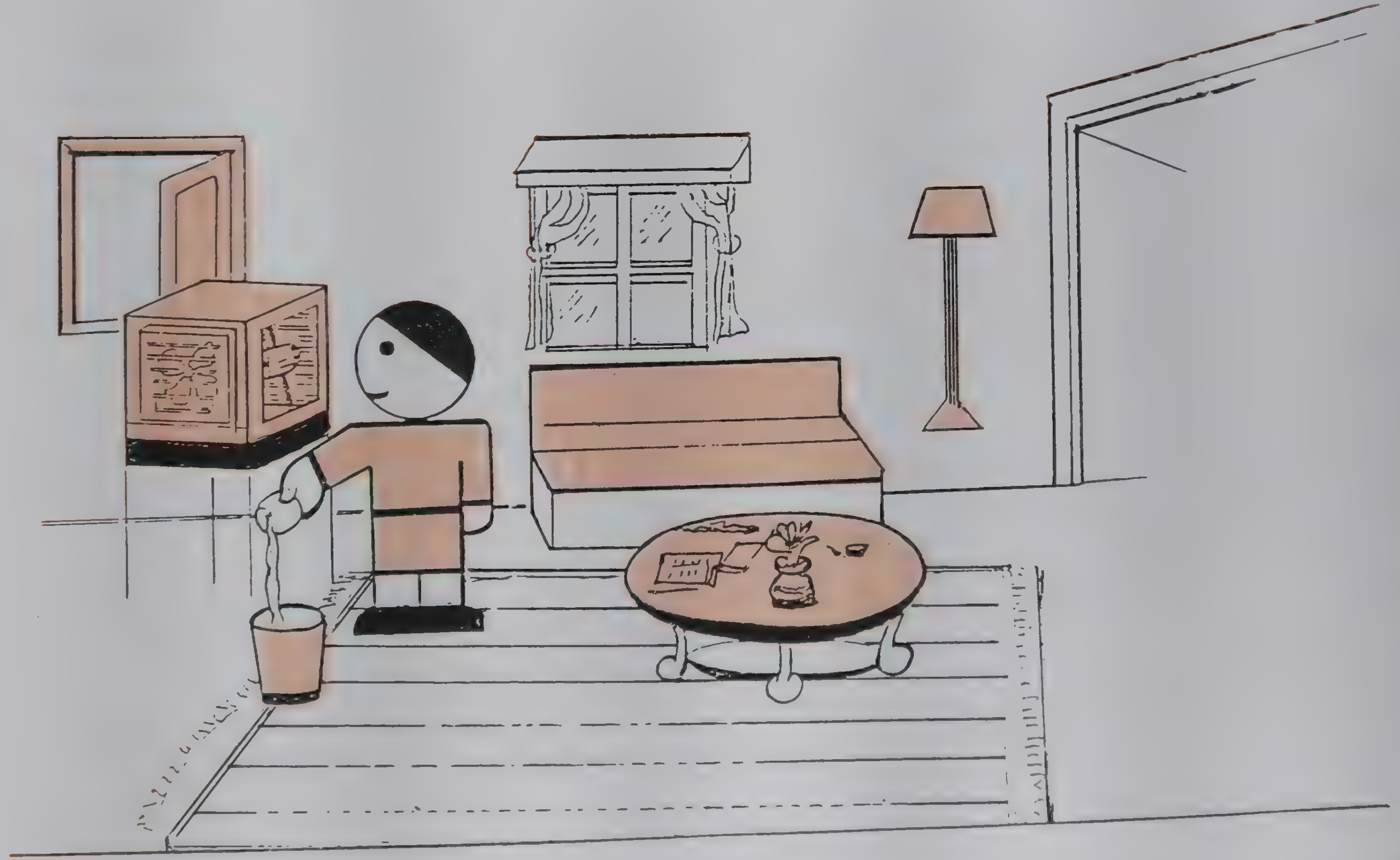
1. ಕಿಟಕಿ, ಬಾಗಿಲುಗಳಿಗೆ ಸೊಳ್ಳೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಜಾಲರಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
2. ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ (ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಕೀಟನಾಶಕ ಸಿಂಪಡಿಸಿದ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ).
3. ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಓಡಿಸುವ ಮುಲಾಮು ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
4. ಮಲಗುವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಹೊದಿಕೆಯಿಂದ ಮೈ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?



1. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಕೂಡಲೇ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.
2. ಮಲೇರಿಯಾ ಎಂದು ಖಚಿತವಾದೊಡನೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
3. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ನಮ್ಮ ಮನೆ- ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ



1. ಮನೆಯನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಡಬೇಕು.
2. ಕೂಲರ್ ನೀರನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.

04911
COMMUNITY HEALTH CELL LIBRARY AND DOCUMENTATION UNIT

ನಮ್ಮ ಶಾಲೆ-ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ

1. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಶಾಲೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿ-ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ

1. ಹಳ್ಳಿಯ ಪರಿಸರವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಡಲು ಚರಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಮರ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು.
3. ಹಳ್ಳಿಗಳ ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೀನು ಸಾಕಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

ಮಲೇರಿಯಾದಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

ಮೀನಿನಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಾಶ

1. ಕೆಲವು ಮೀನುಗಳು ಸೊಳೆ ಮರಿಗಳನ್ನು (ಲಾರ್ವ) ತಿನ್ನುತ್ತವೆ.
2. ನೀರಿನ ತೊಟ್ಟಿ, ಬಾವಿ, ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಮೀನನ್ನು ಸಾಕುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
3. ಮಲೇರಿಯಾ ಕಛೇರಿಯಿಂದ ಇಂತಹ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

1. ಮನೆ ಮನೆಯಿಂದ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿ, ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ತುರ್ತಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ.
2. ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿ, ಮಲೇರಿಯಾದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಿ.

ಮುದ್ರಣ: ಅಭಿಮಾನಿ ಪ್ರಕಾಶನ, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು.೧೦ ದೂರವಾಣಿ: 3356291